

Apfelpunsch für Kinder alkoholfrei

4 gemütliche Herbstrezepte zum Nachkochen & Mitmachen



Für jede Familie: eine Seite für die Mama, eine Seite zum Mitmachen für dein Kind

♥ mamamomente.at

FÜR DIE MAMA

Klassisch mit Zimt & Nelke



Zutaten

- 1 Liter naturtrüber Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz)
- 250 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 1 Bio-Orange, in Scheiben geschnitten
- optional: 1 EL Honig

Zubereitung

1. Apfelsaft und Wasser in einem Topf vermischen.
2. Zimtstange, Gewürznelken und Orangenscheiben dazugeben.
3. Bei mittlerer Hitze langsam erwärmen – nicht kochen.
4. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.
5. Gewürznelken und Zimtstange vor dem Servieren entfernen.
6. In kindgerechte, nicht zu heiße Becher füllen.

Klassisch mit Zimt & Nelke

Das ist der Klassiker – er riecht wie ein Weihnachtsmarkt!



So hilfst du mit:



1. Riech mal an der Zimtstange – wie duftet sie?



2. Leg die Orangenscheiben vorsichtig in den Topf.



3. Schau zu, wie der Punsch langsam warm wird und dampft.



4. Warte geduldig 10 Minuten – am besten mit einem Buch.



5. Ein Erwachsener nimmt die Gewürze wieder raus.



6. Pust vorsichtig, bevor du trinkst – erst probieren, ob's nicht zu heiß ist!

⚠ Achtung: Der Punsch ist heiß! Lass dir von einem Erwachsenen helfen und probier ihn erst vorsichtig.

FÜR DIE MAMA

Fruchtig mit Orange



Zutaten

- 1 Liter naturtrüber Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- Saft von 2 Orangen
- 1 Vanilleschote, aufgeschlitzt
- optional: 1 EL Honig

Zubereitung

1. Apfelsaft, Wasser und Orangensaft in einem Topf vermischen.
2. Aufgeschlitzte Vanilleschote dazugeben.
3. Bei mittlerer Hitze langsam erwärmen – nicht kochen.
4. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.
5. Vanilleschote vor dem Servieren entfernen.
6. In kindgerechte, nicht zu heiße Becher füllen.

Fruchtig mit Orange

Die mildeste Variante – fruchtig und ganz sanft im Geschmack!



So hilfst du mit:



1. Hilf mit, die Orangen auszupressen (mit einer Handpresse).



2. Schau dir die Vanilleschote genau an – siehst du die kleinen Punkte drin?



3. Gib die Vanilleschote vorsichtig in den Topf.



4. Rieche, wie der Duft nach Vanille langsam entsteht.



5. Ein Erwachsener nimmt die Vanilleschote wieder raus.



6. Genieß deinen sonnig-fruchtigen Punsch!

⚠ Achtung: Der Punsch ist heiß! Lass dir von einem Erwachsenen helfen und probier ihn erst vorsichtig.

FÜR DIE MAMA

Herbstlich-herb mit Cranberry



Zutaten

- 750 ml naturtrüber Apfelsaft
- 250 ml ungesüßter Cranberrysaft
- 250 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 1 EL Honig

Zubereitung

1. Apfelsaft, Cranberrysaft und Wasser in einem Topf vermischen.
2. Zimtstange dazugeben.
3. Bei mittlerer Hitze langsam erwärmen – nicht kochen.
4. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.
5. Honig einrühren und Zimtstange entfernen.
6. In kindgerechte, nicht zu heiße Becher füllen.

Herbstlich-herb mit Cranberry

Schau mal, wie schön tiefrot dieser Punsch leuchtet!



So hilfst du mit:



1. Zähl ein paar Cranberrys, bevor sie in den Topf kommen.



2. Gieß den Cranberrysaft vorsichtig dazu (mit Hilfe).



3. Beobachte, wie sich die Farbe verändert.



4. Warte geduldig, während der Punsch zieht.



5. Rühr den Honig mit einem großen Löffel unter.



6. Perfekt für Halloween oder deinen Herbst-Geburtstag!

⚠ Achtung: Der Punsch ist heiß! Lass dir von einem Erwachsenen helfen und probier ihn erst vorsichtig.

FÜR DIE MAMA

Leicht scharf mit Ingwer



Zutaten

- 1 Liter naturtrüber Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- 2-3 dünne Scheiben frischer Ingwer
- optional: 1 EL Honig

Zubereitung

1. Apfelsaft und Wasser in einem Topf vermischen.
2. Ingwerscheiben dazugeben.
3. Bei mittlerer Hitze langsam erwärmen – nicht kochen.
4. 5-10 Minuten ziehen lassen (kürzer = milder).
5. Ingwerscheiben vor dem Servieren entfernen.
6. In kindgerechte, nicht zu heiße Becher füllen.

Leicht scharf mit Ingwer

Für mutige Geschmacksforscher ab etwa 6 Jahren – wärmt am meisten!



So hilfst du mit:



1. Fühl mal die raue Schale von der Ingwerknolle.



2. Ein Erwachsener schneidet dünne Scheiben für dich.



3. Leg die Scheiben vorsichtig in den Topf.



4. Probier zuerst nur ein kleines Schlückchen – schmeckt es dir scharf oder mild?



5. Ein Erwachsener nimmt den Ingwer wieder raus.



6. Du entscheidest: nächstes Mal mehr oder weniger Ingwer?

⚠ Achtung: Der Punsch ist heiß! Lass dir von einem Erwachsenen helfen und probier ihn erst vorsichtig.